

NUESTRA TERAPIA POR EL LLANTO: EL LLORAR NOS REDIMIRÁ

MAURICIO PALCHIK*

Durante la primavera, una familia de pastores nómadas ayuda en el nacimiento de sus camellos. Una de las camellas tiene un parto difícil, pero con la ayuda de la familia, finalmente nace una cría completamente blanca. A pesar de los esfuerzos de la familia, la madre rechaza al recién nacido camello, impidiendo que se amamante. Cuando todas las esperanzas se desvanecen, la familia envía a sus dos hijos pequeños en un viaje a través del desierto, a la búsqueda de un músico: un violinista. Éste interpreta con su violín una pieza tradicional que, junto con los cánticos de la mujer, hace llorar a la camella; cuando el pequeño camello es presentado de nuevo a su madre, ella lo deja amamantarse.

La historia del camello que llora.

El llanto es un mecanismo fisiológico que nos acompaña desde que nacemos y, según algunos autores, aun antes de nacer. ¿Cuál es realmente su objetivo, cuál es su función? Todavía es un misterio, sólo investigado en forma parcial.

Aunque básicamente el lagrimeo tiene la función de proteger al ojo, nadie se opone al hecho de que estas secreciones constituyen una forma de expresión universal del género humano, siendo una de las más distintivas. Hasta donde sabemos, ningún animal es capaz de expresar así sus emociones.

El llanto es una manera primaria de liberar emociones. De hecho, las culturas menos sofisticadas emplearon y emplean mucho la expresión corporal, la danza y el llanto como manifestaciones de distintos estados emocionales. Por el contrario, las culturas más avanzadas intelectualmente han optado por verbalizar sus emociones. Paulatinamente se ha ido incorporando la noción de que lo primitivo, lo infantil, lo débil, es llorar.

Durante siglos las lágrimas fueron consideradas como signo de debilidad e incluso de inseguridad, debido, en gran parte, a la presión que ejercían sobre la

sociedad algunos factores educativos y culturales transmitidos de generación en generación.

No es mi propósito describir toda la fisiología del llanto y la acción de las lágrimas, como tampoco hacer un resumen de lo que hasta ahora aparece en la bibliografía tradicional, sino apuntar a la reutilización de un mecanismo fisiológico que fue provisto desde el nacimiento y por varias razones inhibido, ocultado, prohibido desde tiempos inmemoriales.

Estamos frente a la posibilidad de recomendar el llanto, como recomendamos la actividad física para mantener la salud, o determinadas dietas alimenticias que nos favorecen más que otras, o el dejar el fumar, etc. Llorar una o dos veces por semana puede recuperar y mantener nuestra salud psicofisiológica.

Trataré de desarrollar mi hipótesis desde el punto de vista de la información y de mi experiencia personal y práctica.

El llanto en los bebés

La mayoría de las investigaciones respecto al llanto en los bebés están relacionadas al uso del mismo como instrumento frente a la madre para satisfacer

* Bioquímico. Correo electrónico: myp1942@mayan.org.il

alguna necesidad. Las investigaciones menos comunes están realizadas sobre el uso del llanto como elemento de recuperación del sistema emocional.

El mantener que el llanto es el único medio que un bebé tiene para comunicarse con el exterior es, a mi entender, adjudicarle una función no del todo completa. ¿Qué pasa cuando el bebé aprende a hablar? Cambia un lenguaje por otro. Entonces, ¿por qué la gente sigue llorando? ¿Por qué habría determinadas expresiones que no pueden ser descritas solamente por las palabras y se complementan con el llanto?

Algunos investigadores han encontrado una similitud entre el llanto y la voz materna. La espectrografía del llanto es idéntica a la espectrografía de la voz de la madre, y contiene además las características específicas de ritmo y entonación propias de la lengua materna. Desde su aparición en el mundo, el proceso de socialización humana comienza con los diálogos entre madre e hijo, diálogo temprano que se da a través de las miradas. Las investigaciones demuestran que la afectividad humana está relacionada a estas señales, a estos diálogos, a esta sensibilidad especial que la madre brinda (o no).

Similares oportunidades de aprendizaje social se dan cuando un bebé trata de comunicarse a través del llanto. El llanto se podrá dar por la causa que sea: el niño está hambriento, le duele algo, está incómodo... Entonces utilizará esta herramienta para transmitir su estado. Si está asustado utilizará también la herramienta del llanto para compensarse psicofisiológicamente.

Con esto no descalifico los trabajos realizados sobre los distintos tipos de llanto encontrados en el bebé con admirables técnicas científicas como la “Red Neural de Gradiente Conjugado Escalado”, la cual clasifica los distintos tipos de llanto como de hambre, dolor, placer, etc., ubicando al llanto solamente como un “lenguaje”, pero no como “un reparador psicobiológico” del bebé.

Es claro que si interpretamos equivocadamente este mensaje infantil como un mensaje de manipulación, reaccionando con cólera o no reaccionando, en vez de estar al lado del bebé, lo reprimimos o lo dejamos solo, logrando incrementar su angustia.

No olvidemos el miedo a los depredadores y a la muerte como emoción profunda asentada dentro de

nuestra constitución evolutiva biológica. En el origen de los tiempos las familias y tribus se agrupaban estrechamente en la oscuridad para apaciguar el miedo. La idea de sentirse más seguros por el número se mantuvo vigente hasta nuestra época. Es probable que dentro de su cerebro, y a pesar de estar en la cuna a salvo, el bebé esté recibiendo mensajes iniciales relacionados a códigos ancestrales.

¿Puede el alto nivel de estrés durante la niñez, y más adelante aún, si se mantiene por largos períodos de tiempo, producir un daño al intelecto en la edad adulta? Y, ¿puede dicho daño ser reparado a través del llanto?

Nunca habría que dejar al bebé llorar solo, sino en los brazos de su madre/padre, más sabiendo que un bebé tiene un nivel de estrés muy alto durante los primeros meses de vida. Los bebés a los que se deja llorar solos se sienten confusos y abandonados. ¿Desarrolla esto miedos irracionales para el resto de su vida? Hay muchos trabajos sobre bebés criados en orfanatos... ¿Utilizará el bebé fisiológicamente el llanto para reparar su angustia y estrés, como un corrector cerebral de fallas emocionales? De no poder hacerlo, ¿le quedarán huellas profundas, que será necesario “llorar” de adulto para repararlas?

Hay empresas que promueven la venta de música anti-llanto para bebés, como elemento relajador, y en el momento de dormir. Cuando la madre acompaña al bebé que llora durante el momento de dormir cantándole, no es el ritmo musical lo que lo tranquiliza, sino la voz de su madre a través del canto.

Recientes investigaciones sobre el cerebro revelan que un estrés temprano puede tener un efecto posterior en la vida emocional y el desarrollo social de los individuos. El psichistoriador Lloyd deMause explica: “Los traumas provocados por el desamparo pueden dañar severamente el hipocampo, matando incluso neuronas. Este daño es causado por la liberación de una cascada de cortisol, adrenalina y otras hormonas en el cuadro de estrés que no sólo producirán daños en las neuronas sino también en la memoria.”¹

Este circuito emocional está conectado fuertemente con la región cerebral que regula la toma de decisiones. De acuerdo con el neurocientífico Joseph Le Doux, “muchas de las cosas que nos definen emocionalmente las aprendemos a través de la experiencia. Por

lo tanto una de las claves del sistema emocional es cómo se aprende y almacena la información.”²

La ciencia y el llanto

Uno de los primeros científicos que trató de dar respuesta fue el británico Charles Darwin (1809-1882), creador de la teoría de la evolución de las especies, quien consideraba que los niños gritan para pedir ayuda tal como lo hacen las crías de otros animales, pero prolongan sus gritos como ninguna otra especie, generan mayor irrigación sanguínea en las glándulas lagrimales y contracciones musculares que estimulan el llanto. A raíz de esto los nervios se acostumbran y provocan lagrimeo cada vez que hay sufrimiento. Se ocupó de defender la idea de que llorar tenía un efecto saludable en el ser humano, viéndose esta postura reflejada en una de sus frases: “El llanto representa y alivia el pesar humano, y libera tensión” (de su libro “La expresión de las emociones en los animales y el hombre”).

Otro eminente pensador que se ocupó del tema fue el austríaco y padre del psicoanálisis Sigmund Freud (1856-1939), para quien el sollozo ejerce la función de liberar emociones. Esta interpretación ha sido posteriormente estudiada e incluso comprobada por varios investigadores, que encuentran relación entre el contener el llanto y la aparición de trastornos generados por estrés, como úlcera duodenal y asma. Además, se ha demostrado que los individuos que no manifiestan sus sentimientos son más propensos a experimentar angustia y tensiones internas, teniendo mayores posibilidades de sufrir cáncer que quienes se caracterizan por su expresividad.

Larga es la lista de científicos que han tratado el tema de las lágrimas, llantos y sentimientos: Wilhem Wundt (1832-1920), George Dumas (1866-1946), el premio Nobel Bergens (1889-1941), etc., sin que hasta ahora se haya llegado a aclarar este fenómeno.

La mayoría de los seres humanos considera la risa como algo positivo. Se clasifica al llanto como algo negativo y traumático, sin comprender que, en realidad, nos permite reparar algún estado angustioso. La acción del llanto lleva a activar la secreción de adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores que se segregan también en una situación de estrés, produciendo un estado de relajación. Así, pues, podemos decir que cada emoción tiene como función producir una situación que lleve al sistema de nuevo a un equilibrio, permitiendo descargar tensio-

nes, tratando de reparar y llevar a un alivio, a un estado orgánico más equilibrado. Obviamente, desde el punto neurofisiológico, los mecanismos que se encargan de desencadenar estas emociones están localizados en determinadas zonas del cerebro. Pocos estudios se han realizado para analizar los mecanismos específicos que intervienen cuando el llanto se produce a causa de alguna emoción. No había hasta ahora técnicas suficientemente avanzadas para estudiar esto a nivel cerebral. Las técnicas de fMRI (*functional Magnetic Resonance Imaging*) y SPECT (*Single Emission Computed Tomography*) creo que hoy podrían aportar información sobre este tema.

La repetida estimulación del sistema simpático puede causar presión arterial alta crónica, acumulación de depósitos de grasa en las arterias de la sangre, ataques cardíacos, trombosis... Un exceso de glucocorticoides causados por el estrés puede dar origen a muchos efectos secundarios incluyendo irritabilidad, aprensión y la inhabilidad de concentrarse. Una consecuencia más seria sería la supresión del sistema inmunológico. Los individuos que están continuamente o severamente estresados tienen niveles de ACTH y glucocorticoides altos, y se ha demostrado que esto está fuertemente relacionado a una resistencia menor a las infecciones.

Siendo el llanto un proceso fisiológico en el cual se produce una mejora de la tensión, la disminución de la presión sanguínea, la relajación muscular y un efecto sedante generalizado, evidentemente restaura los niveles hormonales a valores normales originales.

Hace años que investigadores de Estados Unidos analizaron la calidad de las lágrimas en dos grupos de voluntarios: uno que lloraba viendo una película triste, y el otro cortando cebolla. Descubrieron que la composición de las lágrimas era muy distinta. Además de su contenido de agua, sales y minerales, descubrieron que las lágrimas “de pena” contenían hormonas responsables del estrés y del dolor. La conclusión es que las lágrimas emocionales ayudan a las personas a calmar el dolor y eliminar el estrés, mientras que las personas que reprimen el llanto acumulan en el cuerpo esas sustancias y mantienen la tensión física y psíquica, prolongando su malestar.

El Dr. William Frey detectó la presencia de catecolaminas (epinefrina y norepinefrina) en las lágrimas del llanto. Estas sustancias son las intermediarias químicas del sistema nervioso simpático que estimula el

corazón para acelerarlo e incrementa la presión sanguínea y el flujo de la sangre en los músculos, entre otros. Explica que la expulsión de estas sustancias a través del llanto ayudaría a reducir la inervación del sistema nervioso simpático durante el estrés.⁴ También encontró una sustancia llamada leucina-encefalina, una clase de endorfina que juega un papel durante el estrés. Ambas sustancias, las catecolaminas y las endorfinas, funcionan como neurotransmisores, lo que significa que ayudan a las células nerviosas a comunicarse unas con otras.

Éstos y otros neurotransmisores regulan nuestros estados de ánimo y determinan si nos sentimos felices o deprimidos. Algunos psiquiatras piensan que los traumas infantiles pueden causar desórdenes en los sistemas neurotransmisores. Es muy probable que el llanto juegue un papel crucial en restaurar un balance beneficioso de estas sustancias químicas y reduzca así los síntomas de depresión o ansiedad sin la necesidad de utilizar drogas.

El llanto es un proceso fisiológico en donde después de una subida, viene una relajación profunda, sobre todo si se da un tipo determinado de llanto. Es muy efectivo para mejorar la tensión, la presión sanguínea, restablecer la respuesta del sistema nervioso simpático y volver los glucocorticoides a sus niveles originales.

La gente y el llanto

“Llorar” deriva del latín *plorare*, que significa lamentarse, despertar compasión (¿efecto negativo social?).

Penetrar en la fantasía lagrimal exige que nos ocupemos del llanto, en el cual confluyen la efusión de lágrimas, el sollozo y los gritos o lamentos. Estos últimos pueden faltar, sin embargo, en el llanto, cuya característica principal reside en la efusión de lágrimas.

Diferentes escritores y terapeutas definen la importancia del valor curativo del llanto. Thomas A. Stone es un ejemplo de ello. Él personalmente, tras una vida con problemas emocionales y físicos, se dedicó a estudiar y aplicar estos estudios a sí mismo.

Stone describe los efectos protectores del llanto, partiendo de dos premisas: una, que la causa está en los recuerdos traumáticos bloqueados de la temprana infancia, y la segunda, que si recordamos estos sucesos y extremos del dolor a través del llanto, nuestro cerebro se reparará gradualmente y los síntomas disminuirán.⁵

Vivimos en una época de mucha tensión, con estrés casi permanente, que no tiene relación con el nivel económico ni social. Cada uno lo sufre por alguna causa, hay una constante sensación de amenaza —por la televisión, por la radio, por la calle, por los diarios— que nos hace sentir cansados agotados, casi viejos. Por supuesto que no podríamos vivir sin el “buen estrés” (*eustress*) que nos mantiene vivos y a la defensiva, pero el “estrés malo” (*distress*) es perjudicial para nuestra salud física y nuestro bienestar psicológico.⁶

La percepción de que las mujeres lloran más que los hombres está muy extendida. Pero cuando hablamos de bebés o niños, ambos sexos lloran aproximadamente lo mismo. Sólo durante la pubertad las chicas comienzan a llorar más que los chicos. De acuerdo a un artículo publicado en el *New York Times* en 2005, al llegar a la mayoría de edad las mujeres lloran cuatro veces más que los hombres.⁷

Además las personas deprimidas lloran cuatro veces más que las no deprimidas, y dos tercios de las personas diagnosticadas con depresión son mujeres. Hay también estudios sobre la relación de la testosterona y las diferencias en la expresión de los sentimientos entre hombres y mujeres. Por efecto de la testosterona los hombres tenderían a racionalizar más los sentimientos. Las mujeres tendrían una conciencia natural de las emociones, que los hombres sólo adquieren con esfuerzo.

El profesor Tom Lutz, de la Universidad de Iowa, demostró que el llanto ya no es monopolio de las mujeres, “Hoy, en muchos contextos, ser calificado como hombre sensible es un auténtico halago”, dice Lutz en su ensayo *El llanto, historia cultural de las lágrimas*. “Desde todos los ángulos como los culturales, filosóficos y religiosos se le atribuye al llanto un efecto de catarsis, de liberación de las emociones.”⁸ Santo Tomás se pregunta si llorar alivia el alma; responde que sí, porque lo doloroso duele aún más cuando lo mantenemos encerrado.

Debo destacar que el llanto no es una emoción, sino la expresión de una emoción, que provoca en el otro que lo ve un efecto disparador de sus propias emociones, a veces tan fuertes, desde contagio de la pena o angustia, hasta ansiedad e ira, que utilizará cualquier estrategia para frenar al que llora. Este acondicionamiento lo aprendemos desde pequeños: la madre tratará de frenar el llanto de su bebé. Sin embargo, en deter-

minadas circunstancias estaría permitido llorar, tanto en la edad adulta como infantil, ante una pena objetiva: la muerte de un familiar, o la pérdida de algo; es decir: habría "permiso social" para llorar en determinados casos, pero eso sí, llorar controladamente y en su lugar.

Es tiempo de tomar este tema más seriamente. Es momento de tratar de poner orden en algo que aparentemente tiene un objetivo no muy claro todavía, pero vital sin duda. Es importante recorrer todos los caminos históricos, antropológicos, fisiológicos y psicológicos para buscar las respuestas.

Últimamente, cuando los japoneses estresados se quieren relajar, hay muchos que se ponen a llorar. En el país de la sonrisa, el llorar como terapia contra el estrés es un tema que está dando que hablar. Hay seminarios donde se practica el llanto. También los periódicos lo recomiendan. "Llorar le proporcionará tranquilidad", señala la revista *Dakapo*. También vemos este tema en Corea del Sur, con melodramas televisivos dirigidos a un público compuesto generalmente de mujeres de mediana edad, especialmente para que lloren. También la industria del cine colabora con películas adaptadas al tema. En el barrio Shibuya de Tokio, la cadena de alquiler de videos Tsutaya instaló una sección extra de películas apropiadas para las personas que quieren llorar. Diarios como el *Mainichi Shimbun* también recomiendan a sus lectores llorar mucho alguna vez.⁹

No hay duda de que hay un despertar en este sentido. Si bien esto es tomado en forma más positiva por las mujeres que por los hombres, el hecho de ver películas tristes y llorar es un inicio.

El llorar es algo tremendo e íntimo que le recomiendo a cualquier persona, de cualquier sexo. Es una experiencia que los hombres deben aceptar y aprender a compatir con sus familias. Al reconocer mi propia necesidad de llorar, entiendo mejor los sentimientos de otras personas, pero lo más importante es que ha fortalecido y engrandecido la relación que tengo con mi esposa e hijos.

"Hacer a un lado el machismo, encontrar la fuerza interna para abrir sus sentimientos para llorar, llorar, y llorar por cualquier razón. Siempre dará como resultado ser un mejor hombre."¹⁰

Antes de concluir, quiero compartir algunas reflexiones de grandes hombres sobre el llanto:

"El llanto, arte y pasión, cada lágrima una verdad." Platón (427?-347 AC), filósofo griego

"No hay mayor causa de llanto que no poder llorar." Lucius Annaeus Seneca (4 AC?-65), filósofo romano.

"Mejor aplicar el llanto siempre que sea posible, como la medicina antigua aplicaba la sangría." Alejandro Casona (1903-1965), dramaturgo español.

"Quiero llorar porque me da la gana." Federico García Lorca (1898-1936), poeta español.

"Cuando quiero llorar, no lloro, y a veces lloro sin querer." Rubén Darío (1867-1916), poeta nicaragüense.

Final

En mi caso personal, desde hace más de diez años me llama la atención el llorar como mecanismo que califico como psicofisiológico o neuropsicofisiológico. Mecanismo que está incluido en nuestro paquete de información genética o psíquica y que no está suficientemente aprovechado por el hombre.

Comprobé los efectos del llanto en lo que se refiere a la relajación, disminución de la tensión, calma de la angustia y posibilidad de percibir, en distintas experiencias, una vía de entrada a otro estado psicológico. Después de haber experimentado el llanto en muchas oportunidades, comencé a intentar llorar a voluntad, ante la posibilidad de utilizar este mecanismo en los momentos en que lo deseara. Recurrí en muchos casos a la ayuda del GSR (*Galvanic Skin Response*), técnica que permite determinar por registros computados la disminución del estrés total, midiéndolo antes y después de cada sesión de llanto, y de cada tipo de llanto.

Hoy puedo decir que llegué a experimentar lo que califico distintos **niveles de llanto**, estados de respuesta y efectos, tanto en mí como en algunas personas que participaron voluntariamente en la experiencia.

Estado 1- Nivel bajo de llanto. Presentado en momentos de presenciar cuadros tristes, películas tristes, algunas situaciones de alegría, etc. Es un llanto suave, con lágrimas en forma continua, con una disminución del pulso cardíaco, con un aparente aumento

del calor corporal, con un cuadro de suave relajación muscular, silencioso, sin gemidos y coordinado con el cuadro respiratorio y manejo de la realidad externa.

Estado 2- Nivel alto de llanto. Presentado en momentos particulares (muerte de alguien querido, después de un estado de ira, descarga posterior a una situación con un alto nivel emocional). Llanto con lágrimas, con gemidos, con respiración entrecortada, con pérdida de la sensación corporal, sin manejo de la realidad externa, con contracción muscular; produce luego un estado de aletargamiento, relajación, introyección.

Estado 3- Éste es el nivel que llamo “reparador”, logrado después de un gran esfuerzo y entrenamiento para lograr poder acceder a él frecuentemente y a voluntad. Llanto muy profundo; el mayor tiempo que logré estar en él fue de 90 segundos. Se ingresa al mismo desde el nivel 1, junto con algún efecto gatillo externo, como un sonido musical, un pensamiento o una imagen. Es con abundante lágrimas, hay casi una pérdida de la relación externa, un estado de profundo éxtasis (lo asemejo a un orgasmo muy profundo). A posteriori, en la salida,

se produce un estado de suma paz, silencio, brillo en el pensamiento, una toma de conciencia del cuerpo y la respiración, una profunda sensación de descanso (yo creo que éste es un estado de reparación; lo llamo “reparación de huellas traumáticas del cerebro”). A mí personalmente me ha producido enormes beneficios.

Los voluntarios que participaron en esta experiencia eran conscientes de padecer distintos problemas, como trastorno de estrés postraumático, fobias (terror de los estudiantes a exámenes, miedo de enfrentar un auditorio), estrés por exámenes, insomnio por estrés, cefaleas tensionales, síndrome del inmigrante (o síndrome de Ulises), síndrome de agotamiento (*burnout*), síntomas de depresión. Debo aclarar que no se realizó ningún tipo de análisis estadístico, que no hay registros normatizados. Las sesiones se realizaron bajo una dirección personal. Es importante remarcar que se obtuvo una respuesta muy alentadora en la mayoría de los participantes.

(Recibido: agosto de 2007. Aceptado: septiembre de 2007)

REFERENCIAS

1. deMause, L. *The Neurobiology of Childhood and History*. Psychohistory Press; New York, 1984. Pp 51-3.
2. LeDoux J. [Un intento de aproximación entre la neurociencia y el psicoanálisis a propósito de la emoción (II)]. *Neuro-Psychoanal* 1:44-8, 1999. (Comentario sobre Panksepp J: *Emotions as viewed by Psychoanalysis and Neuroscience: An exercise in consilience*. *Neuro-Psychoanal* 1:15-37, 1999).
3. Muruba J. Instituto Nacional de Salud de España. *Boletín Oficial* 16721; Madrid, 1998.
4. Frey W, Langseth M. *Crying: The Mystery of Tears*. Winston Press; Minneapolis, 1985.
5. Stone TA. *Cure by Crying*. Cure by Crying Inc.; Des Moines, 1995.
6. Selye, H. *Stress without Distress*. Lippincott; Philadelphia, 1974.
7. <http://people.howstuffworks.com/women1.html>
8. Lutz T. *Crying: The Natural and Cultural History of Tears*. Norton; New York, 1999.
9. La Capital, Rosario; 15/04/2006.
10. Burkhardt R. Comentario sobre “El llorar puede hacer mejor a un hombre”, de Hogan Hilling. En: “Voces de Padres”, Revista Padres Excepcionales. Disponible en: *The Fathers Network* <http://www.fathersnetwork.org/925.html>